



# 19. Sondershäuser Kristall-Lauf

Brügman-Schacht Sondershausen / 22.10.2016

## evaluación detallada

**Ristau, Jörg**

Asociación: Rhede  
Dorsal: 320

recorrido: 10.50 km  
10 km (680 m unter der Erdoberfläche)

categoría:  
Männer 40 bis 49 Jahre

tiempo total: 50:42

velocidad: 11.83 km/h  
rendimiento en carrera: 4:50 min/km

posición en el recorrido/Total: 86 (de 389)  
posición en el recorrido/Men: 77 (de 301)  
mejor tiempo del recorrido: 32:58

posición en la categoría: 23(de 83)  
mejor tiempo en la categoría: 35:18

## tiempos parciales

## stage score

## Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapa min/km	stage score				Total score						
				posición categoría	retraso Men	posición categoría	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	posición categoría	retraso Men		
Rundenzeit	2.10	10:40	5:04	31	3:49	108	4:18	2.10	10:40	5:04	31	3:49	108	4:18
Rundenzeit	2.10	9:51	4:41	26	2:52	91	8:13	4.20	20:31	4:53	27	6:41	96	7:37
Rundenzeit	2.10	10:00	4:45	22	2:53	76	3:20	6.30	30:31	4:50	24	9:34	85	10:57
Rundenzeit	2.10	10:12	4:51	21	3:02	69	3:32	8.40	40:43	4:50	23	12:36	79	14:29
meta	2.10	9:59	4:45	18	2:48	65	3:15	10.50	50:42	4:49	23	15:24	77	17:44